

料理名		ムニエルの野菜餡掛け	
材料	分量 (1人分)	分量 (4人分)	作り方
さば切り身 40g	1切れ	4切れ	<p>①さばの切り身に塩と、こしょうで下味を付ける。</p> <p>②玉ねぎを3mmくし形に切り、ほうれん草は5cm幅に切って下茹で、水冷しておく。</p> <p>③にんじんを千切りにする。えのきたけは石づきを切り落とし、3cm幅に切る。</p> <p>④フライパンに油をひき、玉ねぎ、にんじん、えのきたけを炒める。</p> <p>⑤火が通ったら、ほうれん草を加える。</p> <p>⑥調味料で味をととのえ、水で溶いたでんぷんでとろみをつけ、加熱後、火を止める。</p> <p>⑦①のさばに小麦粉をまぶす。フライパンを熱し、バターをひき、弱火でさばの両面を焼く。</p> <p>⑧焼きあがったさばに、⑥の野菜餡をかける。</p>
塩	0.1g	0.4g	
こしょう	0.01g	0.04g	
小麦粉	4g	16g	
有塩バター	1g	4g	
玉ねぎ	15g	60g	
ほうれん草	15g	60g	
にんじん	15g	60g	
えのきたけ	7g	28g	
サラダ油	0.7g	2.8g	
塩	0.15g	0.6	
こしょう	0.01g	0.04g	
鶏ガラスープ	5g	20g	
オイスターソース	0.7	2.8g	
水	10g	40g	
でんぷん	0.4g	1.6g	
水	3g	12g	



長崎市教育委員会作成